

ภาพผนวก

กิจกรรม “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”



ป้ายไวนิล “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”

วันที่ 24 กันยายน 2563

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแวง



ป้ายไวนิล “การเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยปิงปองจราจรชีวิต 7 สี”



กิจกรรมลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการฯ และการคัดกรองโรคความดันโลหิต และโรคเบาหวาน



กิจกรรมการแบ่งกลุ่มสี โดยใช้หลักปิงปองจราจรชีวิต 7 สี เพื่อเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้เรื่อง อ.อาหาร สำหรับกลุ่มเสี่ยง / ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อื่นๆ



กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้เรื่อง อ.อาหาร สำหรับกลุ่มเสี่ยง / ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อื่นๆ



กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้การเฝ้าระวังโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยใช้หลักป้องกันจรรยาชีวิต 7 สี และให้ความรู้เรื่อง อ.ออกกำลังกาย อ.อารมณ์ ส.งดสูบบุหรี่ และ ส.งดดื่มสุรา



กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้การเฝ้าระวังโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยใช้หลักป้องกันจรรยาชีวิต 7 สี และให้ความรู้เรื่อง อ.ออกกำลังกาย อ.อารมณ์ ส.งดสูบบุหรี่ และ ส.งดดื่มสุรา



กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้เรื่องวิธีการเจาะเลือดที่ปลายนิ้วเพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือด พร้อมสาธิตการเจาะเลือดที่ปลายนิ้วและตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ใน “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ลดเสียง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”



กิจกรรมการกล่าวเปิดโครงการฯ โดยผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลเว้ง และได้พบปะ  
ผู้เข้าร่วม “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสียง ลดโรค และลด  
กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”  
วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลเว้ง



กิจกรรมการมอบเครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดพร้อมกับอุปกรณ์การเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว ให้กับ ม.1 และ ม.2  
ตำบลเว้ง อำเภอเว้ง จังหวัดนครราชสีมา โดยผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลเว้ง ใน  
“โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสียง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและ  
กลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”  
วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลเว้ง



กิจกรรมการมอบเครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดพร้อมกับอุปกรณ์การเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว ให้กับ ม.3 และ ม.4 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส โดยผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง ใน “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง



กิจกรรมการมอบเครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดพร้อมกับอุปกรณ์การเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว ให้กับ ม.5 และ ม.6 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส โดยผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง ใน “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง



กิจกรรมการมอบเครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดพร้อมกับอุปกรณ์การเจาะเลือดที่ปลายนิ้ว ให้กับ ม.7 ตำบลเว้ง อำเภอน้ำขุ่น จังหวัดนครราชสีมา โดยผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลเว้ง ใน “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลเว้ง



กิจกรรมการจัด “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลเว้ง



กิจกรรมการจัด “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”  
วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง



กิจกรรมการจัด “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”  
วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง



กิจกรรมการจัด “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”  
วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง





กิจกรรมการจัด “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”  
วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง



กิจกรรมการจัด “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”  
วันที่ 24 กันยายน 2563 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง

กิจกรรมการติดตาม “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 15 ตุลาคม 2563 เวลา 09.00 น. ณ มัสยิดละหาร หมู่ที่ 1 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 15 ตุลาคม 2563 เวลา 09.00 น. ณ มัสยิดละหาร หมู่ที่ 1 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 15 ตุลาคม 2563 เวลา 14.00 น. ณ มัสยิดบ้านลูโป๊ะดาลัย หมู่ที่ 2 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 15 ตุลาคม 2563 เวลา 14.00 น. ณ มัสยิดบ้านลูโป๊ะดาลัย หมู่ที่ 2 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 16 ตุลาคม 2563 เวลา 09.00 น. ณ มัสยิดบ้านขอเลาะทวอ หมู่ที่ 7 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 16 ตุลาคม 2563 เวลา 09.00 น. ณ มัสยิดบ้านขอเลาะทวอ หมู่ที่ 7 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 16 ตุลาคม 2563 เวลา 14.00 น. ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านกัวา หมู่ที่ 5 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 16 ตุลาคม 2563 เวลา 14.00 น. ณ ศาลาอเนกประสงค์บ้านกัว หมู่ที่ 5 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 19 ตุลาคม 2563 เวลา 09.00 น. ณ ศาลามัสยิดบ้านบาลูกา หมู่ที่ 6 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 19 ตุลาคม 2563 เวลา 09.00 น. ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลกรือซอ หมู่ที่ 3,4 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส



กิจกรรมติดตามกลุ่มเป้าหมาย “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” วันที่ 19 ตุลาคม 2563 เวลา 09.00 น. ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลกรือซอ หมู่ที่ 3,4 ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส

### สรุปโครงการ

ทางโรงพยาบาลแว้ง โดยกลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม งานการควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้จัดทำ “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” ในวันที่ 24 เดือนกันยายน พ.ศ.2563 เวลา 08.30 – 16.30 น. ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาสนั้น ได้เชิญกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด 70 คน เป็นกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย ในพื้นที่ตำบลแว้ง อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส โดยการดำเนินกิจกรรมได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มป่วย และกลุ่มเสี่ยง ในกลุ่มป่วยได้แบ่งอีกเป็น 2 กลุ่มย่อย คือกลุ่มป่วยที่ไม่มีโรคแทรกซ้อน และกลุ่มป่วยที่มีโรคแทรกซ้อน ส่วนในกลุ่มเสี่ยงแบ่งอีก 2 กลุ่มย่อย คือกลุ่มปกติ และกลุ่มเสี่ยง โดยใช้หลักการป้องกันจรรยาชีวิต 7 สี ในการแบ่งกลุ่ม และได้มีการแบ่งสีหรือจัดระดับภาวะการเจ็บป่วย ได้เป็น 7 สี หรือ 7 ระดับ คือ สีขาว = กลุ่มปกติ , สีเขียวอ่อน = กลุ่มเสี่ยง , สีเขียว = กลุ่มป่วย ระดับ 0 , สีเหลือง = กลุ่มป่วย ระดับ 1 , สีส้ม = กลุ่มป่วย ระดับ 2 , สีแดง = กลุ่มป่วย ระดับ 3 และสีดำ = กลุ่มป่วยมีโรคแทรกซ้อน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้มีความรู้และสามารถแบ่งกลุ่มตามสีได้ รู้ว่าตนเองอยู่ในกลุ่มสีอะไร และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามกลุ่มสีได้ จึงแบ่งได้ดังนี้

กิจกรรม “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”



# การเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วย บ่งบองจรรยาชีวิต 7 สี

กลุ่มปกติ	กลุ่มเสี่ยง	กลุ่มป่วย (กินยาคุมอาการ)				กลุ่มป่วยมีโรคแทรกซ้อน
ปกติ	±	0	1	2	3	
FBS < 100 mg/dl BP < 120/80 mmHg	FBS = 100-125 mg/dl BP = 120/80 - 139/89 mmHg	FBS ≤ 125 mg/dl BP ≤ 139/89 mmHg	FBS = 126-154 mg/dl BP = 140/90 - 159/99 mmHg HbA1C < 7%	FBS = 155-182 mg/dl BP = 160/100 - 179/109 mmHg HbA1C 7-8%	FBS ≥ 183 mg/dl BP ≥ 180/110 mmHg HbA1C > 8%	โรคหัวใจ/หลอดเลือดสมอง/ ไต/ตา/เท้า
จำนวน 13 คน	จำนวน 22 คน	จำนวน 4 คน	จำนวน 20 คน	จำนวน 9 คน	จำนวน 2 คน	จำนวน 0 คน

- สีขาว (กลุ่มปกติ FBS < 100 mg/dl , BP < 120/80 mmHg) จำนวน 13 คน

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และได้รับการคัดกรองภาวะสุขภาพอย่างปีละ 1 ครั้ง

- สีเขียวอ่อน (กลุ่มเสี่ยง FBS = 100 - 125 mg/dl , BP = 120/80 - 139/89 mmHg) จำนวน 22 คน

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตรวจวัดความดันโลหิตทุกเดือน และตรวจวัดเบาหวานทุก 1-3 เดือน

- สีเขียว (กลุ่มป่วย ระดับ 0 FBS ≤ 125 mg/dl , BP ≤ 139/89 mmHg) จำนวน 4 คน

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และพบแพทย์ตามนัด ทุก 2-3 เดือน

- สีเหลือง (กลุ่มป่วย ระดับ 1 FBS = 126 - 154 mg/dl , HbA1C < 7% , BP = 140/90 - 159/99 mmHg)

จำนวน 20 คน

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัด ทุก 2 เดือน และควรป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ตรวจตา เท้า หัวใจ และไต อย่างน้อยปีละครั้ง

- สีส้ม (กลุ่มป่วย ระดับ 2 FBS = 155 - 182 mg/dl , HbA1C 7 - 8% , BP = 160/100 - 179/109 mmHg)

จำนวน 9 คน

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัด ทุก 1 เดือน หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ ควรป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ตรวจตา เท้า หัวใจ และไต ทุก 3 เดือน และได้รับการเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- **สีแดง** (กลุ่มป่วย ระดับ 3 FBS  $\geq$  183 mg/dl , HbA1C  $>$  7 - 8% , BP  $\geq$  180/110 mmHg) จำนวน 2 คน

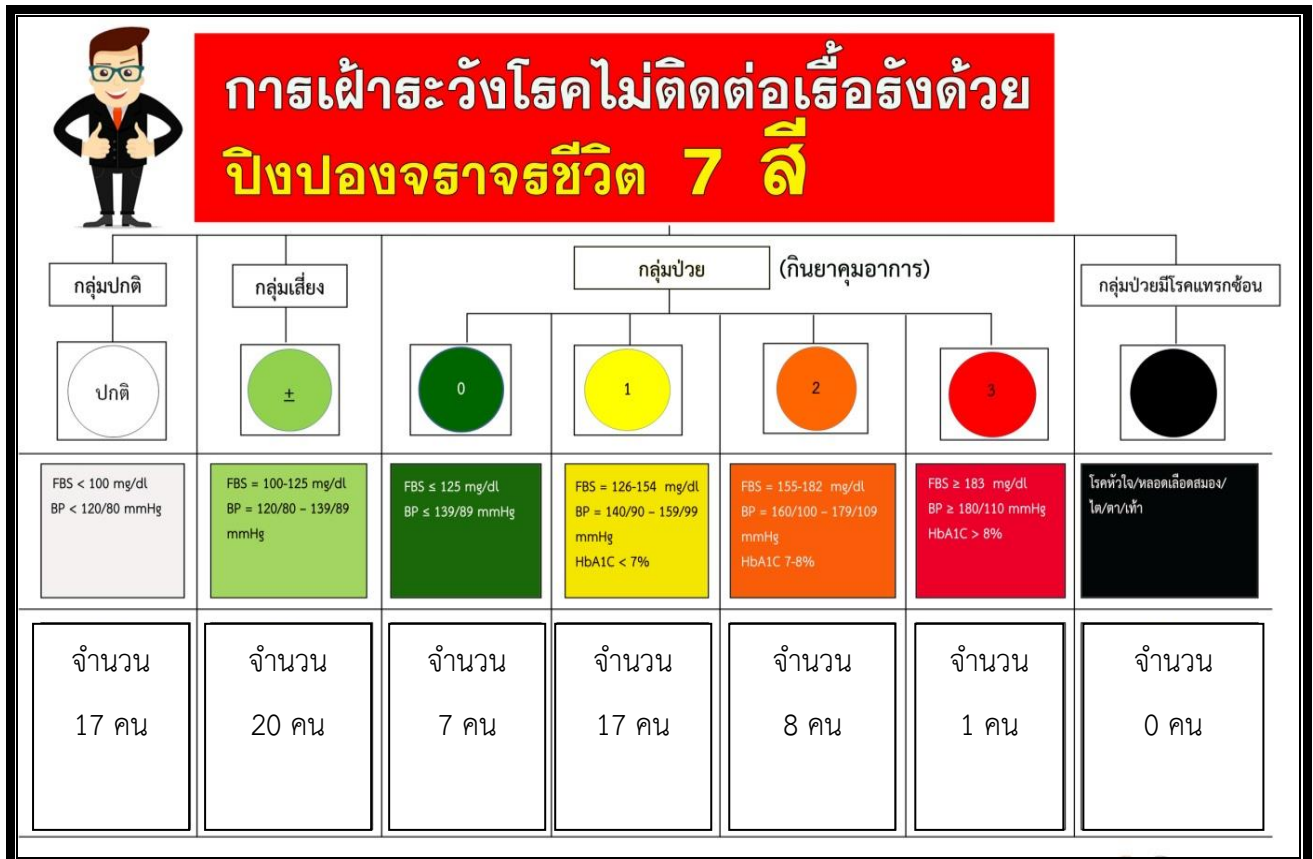
กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัด ทุก 1 เดือน หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ ควรป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ตรวจตา เท้า หัวใจ และไต ทุกๆเดือน และได้รับการเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- **สีดำ** (กลุ่มป่วยมีโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ / หลอดเลือดสมอง / ไต / ตา / เท้า) จำนวน 0 คน

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัด ทุก 1 เดือน หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ ฝ้าระวังอาการผิดปกติหรืออาการกำเริบของภาวะแทรกซ้อน และได้รับการเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างสม่ำเสมอ



กิจกรรมการติดตาม “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563”



- **สีขาว** (กลุ่มปกติ FBS < 100 mg/dl , BP < 120/80 mmHg) จำนวน 17 คน (จากเดิมสีขาว จำนวน 13 คน เปลี่ยนจากสีเขียวอ่อนมาเป็นสีขาว จำนวน 4 คน คงเหลือสีขาว จำนวน 17 คน)

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และได้รับการคัดกรองภาวะสุขภาพอย่างปัสะ 1 ครั้ง

- **สีเขียวอ่อน** (กลุ่มเสี่ยง FBS = 100 - 125 mg/dl , BP = 120/80 - 139/89 mmHg) จำนวน 20 คน (จากเดิมสีเขียวอ่อน จำนวน 22 คน เปลี่ยนจากสีเขียวอ่อนมาเป็นสีขาว จำนวน 4 คน เปลี่ยนจากสีเขียวมาเป็นสีเขียวอ่อน จำนวน 3 คน และเปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นสีเขียวอ่อน จำนวน 1 คน คงเหลือสีเขียวอ่อน จำนวน 20 คน)

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตรวจวัดความดันโลหิตทุกเดือน และตรวจวัดเบาหวานทุก 1-3 เดือน

- **สีเขียว** (กลุ่มป่วย ระดับ 0 FBS ≤ 125 mg/dl , BP ≤ 139/89 mmHg) จำนวน 7 คน (จากเดิมสีเขียว จำนวน 4 คน เปลี่ยนจากสีเขียวมาเป็นสีเขียวอ่อน จำนวน 1 คน เปลี่ยนจากสีเหลืองมาเป็นสีเขียว จำนวน 3 ราย)

และเปลี่ยนจากสีส้มมาเป็นสีเขียว จำนวน 1 คน คงเหลือสีเหลือง จำนวน 7 คน)

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และพบแพทย์ตามนัด ทุก 2-3 เดือน

- **สีเหลือง** (กลุ่มป่วย ระดับ 1 FBS = 126 - 154 mg/dl , HbA1C < 7% , BP = 140/90 - 159/99 mmHg) จำนวน 17 คน (จากเดิมสีเหลือง จำนวน 20 คน เปลี่ยนจากสีเหลืองมาเป็นสีเขียว จำนวน 3 คน เปลี่ยนจากสีเหลืองมาเป็นสีเขียวอ่อน จำนวน 1 คน และ เปลี่ยนจากสีส้มมาเป็นสีเหลือง จำนวน 1 คน คงเหลือสีเหลือง จำนวน 8 คน)

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัด ทุก 2 เดือน และควรป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ตรวจตา เท้า หัวใจ และไต อย่างน้อยปีละครั้ง

- **สีส้ม** (กลุ่มป่วย ระดับ 2 FBS = 155 - 182 mg/dl , HbA1C 7 - 8% , BP = 160/100 - 179/109 mmHg) จำนวน 8 คน (จากเดิมสีส้มจำนวน 9 คน เปลี่ยนจากสีส้มมาเป็นสีเหลือง จำนวน 1 คน และเปลี่ยนจากสีส้มมาเป็นสีเขียว จำนวน 1 คน เปลี่ยนจากสีแดงมาเป็นสีส้ม จำนวน 1 คน คงเหลือสีส้ม จำนวน 8 คน)

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัด ทุก 1 เดือน หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ ควรป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ตรวจตา เท้า หัวใจ และไต ทุก 3 เดือน และได้รับการเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- **สีแดง** (กลุ่มป่วย ระดับ 3 FBS  $\geq$  183 mg/dl , HbA1C >7 - 8% , BP  $\geq$  180/110 mmHg) จำนวน 1 คน (จากเดิมสีแดงจำนวน 2 คน แล้วเปลี่ยนจากสีแดงมาเป็นสีส้ม จำนวน 1 คน คงเหลือสีแดงจำนวน 1 คน)

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัด ทุก 1 เดือน หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ ควรป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ตรวจตา เท้า หัวใจ และไต ทุกๆเดือน และได้รับการเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- **สีดำ** (กลุ่มป่วยมีโรคแทรกซ้อน เช่น โรคหัวใจ / หลอดเลือดสมอง / ไต / ตา / เท้า) จำนวน 0 คน (ไม่พบผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในกลุ่มสีดำ)

กิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเน้นกิจกรรม 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ 2 ส. งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม รับประทานยาอย่างต่อเนื่อง พบแพทย์ตามนัด ทุก 1 เดือน หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ ฝ้าระวังอาการผิดปกติหรืออาการกำเริบของภาวะแทรกซ้อน และได้รับการเยี่ยมบ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างสม่ำเสมอ

จากการดำเนินกิจกรรม “โครงการสุขภาพดีวิถีชุมชน ร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดเสี่ยง ลดโรค และลดกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ประจำปี 2563” ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้ความเข้าใจและรับรู้เกี่ยวกับโรคและสถานการณ์ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ร้อยละ 85.71, มีความเข้าใจในการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ด้วยปิงปองจราจรชีวิต 7 สี ร้อยละ 81.42, แขนงนำ อสม. สามารถเจาะเลือดที่ปลายนิ้วเพื่อตรวจระดับน้ำตาลในเลือดได้ ร้อยละ 100, สามารถคัดแยกขยะติดเชื้อและขยะมีคมได้อย่างถูกต้อง ร้อยละ 100 และมีกิจกรรมการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในชุมชนทุกๆ เดือน และประเมินการเปลี่ยนแปลงจากการเฝ้าระวังโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ด้วยปิงปองจราจร 7 สี ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ และได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดอัตราผู้ป่วยรายใหม่ จาก Pre-DM ลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน และผู้เข้าร่วมโครงการฯ สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ในชุมชน และชุมชนได้มีกิจกรรมด้านการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต และโรคหลอดเลือดสมอง ฯลฯ ต่อไป